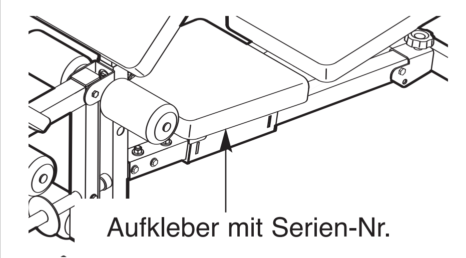
WEIDER®

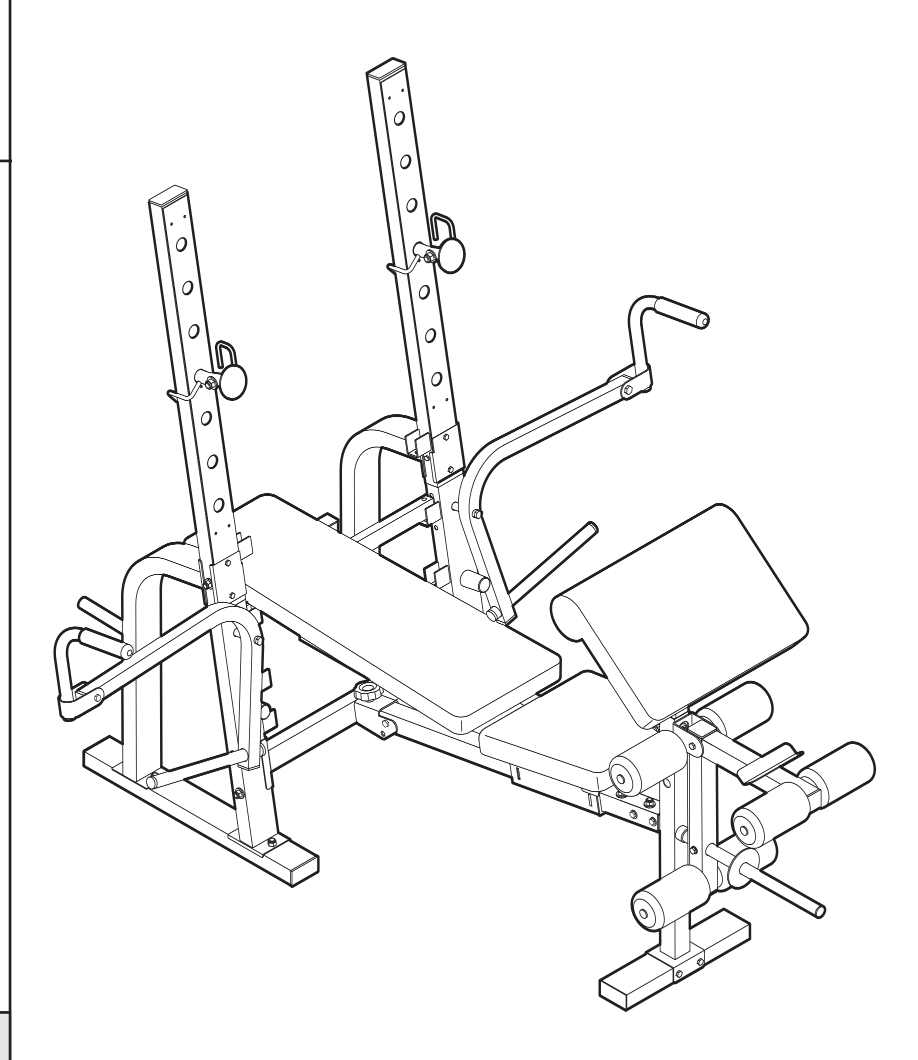
PRO 330

Modell-Nr. WEEVBE1926.0
Serien-Nr.___________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

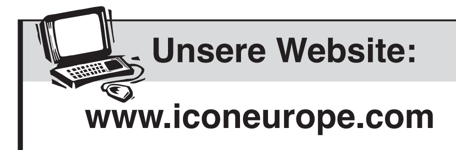
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgende Hinweise.

1. **Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Anleitung sind, und alle Warnungen auf die Hantelbank benutzen. Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Diese Hantelbank ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Diese Hantelbank dürfen Sie weder kommerziell noch geschäftlich benutzen oder ausleihen.**

4. **Bewahren Sie die Hantelbank im Haus auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Die Hantelbank muss auf ebenem Untergrund stehen. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter die Hantelbank.**

5. **Stellen Sie sicher, dass um die Hantelbank herum ausreichend Platz zum Auf- bzw. Absteigen und zur Benutzung der Hantelbank vorhanden ist.**

6. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie all die Teile fest, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Stellen Sie die beiden Hantelablagen immer auf die gleiche Höhe.**

9. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Hantelbank fern.**

10. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

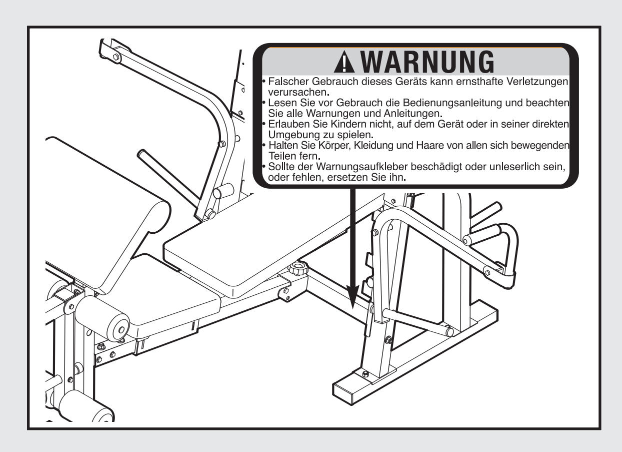
11. **Die Hantelbank ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg oder ein maximales Gesamtgewicht von 275 kg ertragen kann. Geben Sie nicht mehr als 140 kg, inklusive Hantel und Gewichte, auf die Gewichtablage. Geben Sie nicht mehr als 68 kg auf den Beinhebel. Legen Sie nicht mehr als 23 kg Gewicht auf die Schwingarme auf. Anmerkung: Die Hantelbank ist so entworfen um mit einem olympischen Hantel benutzt zu werden. Der Hantelbank sind keine Hanteln oder Gewichte mit inbegriffen.**

12. **Legen Sie immer den gleichen Gewichtebetrag auf jeder Seite eines Hantels.**

13. **Trainieren Sie nur mit einem Partner. Ihr Partner sollte bereit sein die Hantel abzufangen, wenn Sie eine Wiederholung nicht durchführen können.**

14. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**

15. **Der unten abgebildete Aufkleber muss am Gerät an der angezeigten Stelle befestigt sein. Nehmen Sie den deutschen Aufkleber und kleben Sie ihn über den englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.**



⚠ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Hantelbank sorgfältig alle Anweisungen. Die Firma ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf einer WEIDER® PRO 330 Hantelgestell entschieden haben. Die Hantelbank ist so konzipiert, um Ihnen dabei zu helfen, mit Ihrem eigenen Hantelsatz (nicht mit inbegriffen), jede Hauptmuskelgruppe in Ihrem Körper zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, eine geformte Figur zu erhalten, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die Hantelbank wird Ihnen helfen, diese spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil aufmerksam diese Anleitung durch, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Wenn Sie nach dem Lesen dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice. Die Telefonnummer finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE1926.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Hantelbank (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

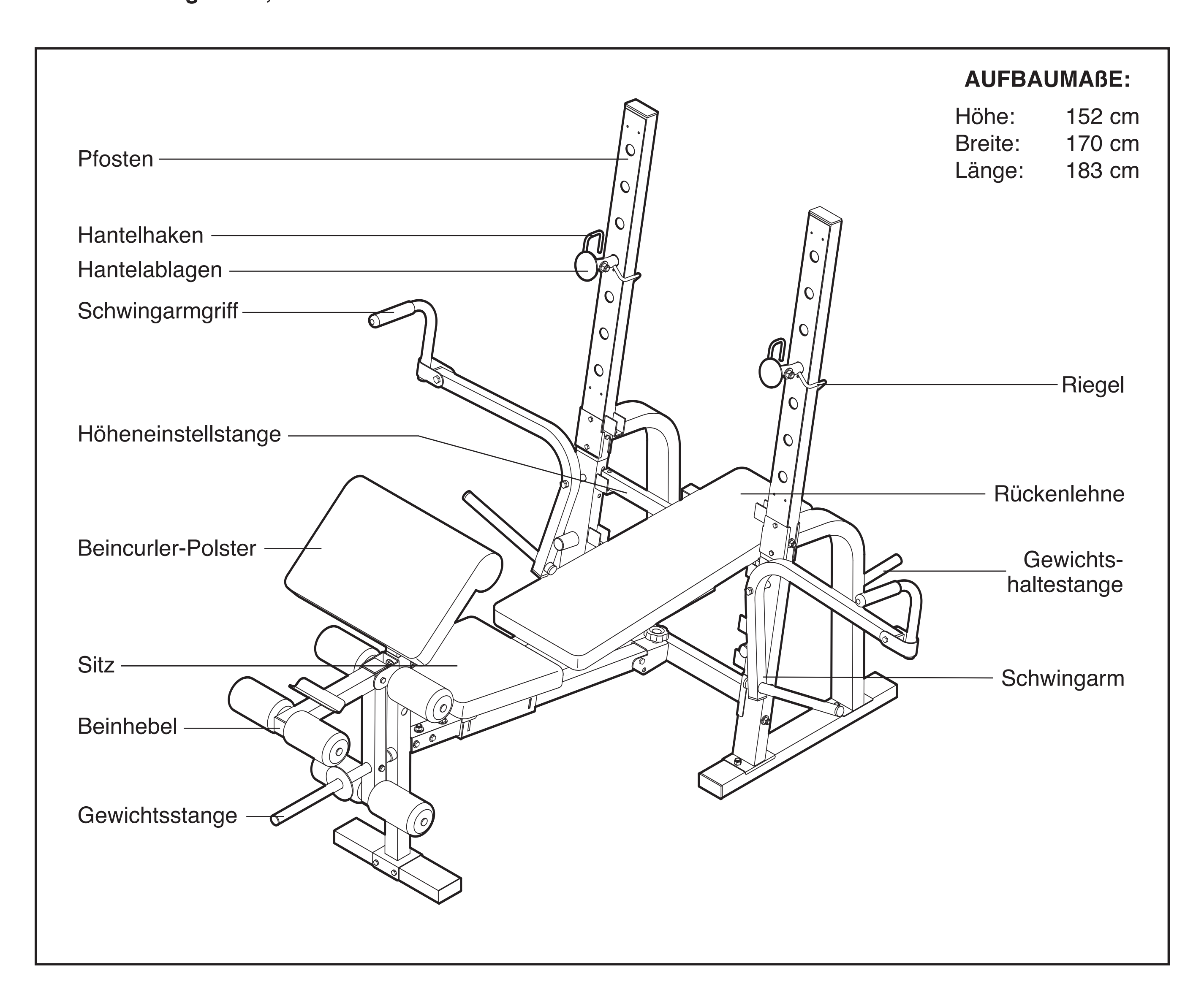
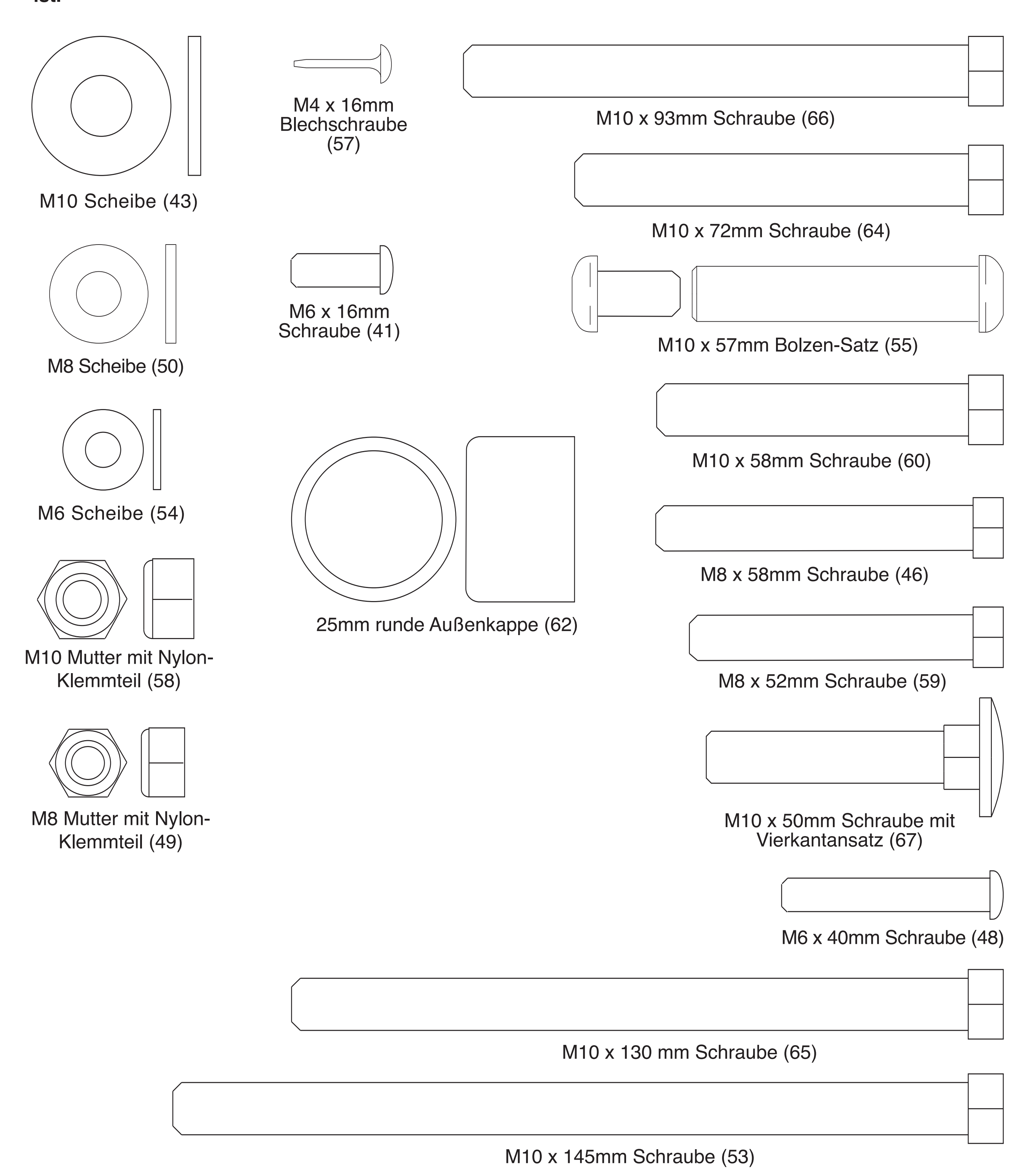


DIAGRAMM ZUR IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE auf Seite 18 dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transports schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**



MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Hantelbank von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann. Jedoch gehören zu dieser Hantelbank viele kleine Teile. Man braucht Zeit, um die Hantelbank zu montieren. Wenn man sich etwas Zeit nimmt, dann wird die Montage viel leichter durchgeführt.

Lesen Sie vor der Montage alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Aufgrund ihrer Größe und ihres Gewichts sollte die Hantelbank an derjenigen Stelle aufgebaut werden, wo sie danach auch verwendet wird. Stellen Sie vor der Montage sicher, dass ausreichend Platz für die Hantelbank vorhanden ist, so dass man um das Gerät herumlaufen kann.
- Legen Sie alle Einzelteile in einen freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.
- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- **Um kleine Teile identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.**

Zusätzlich zu den mitgelieferten Innensechskantschlüsseln und dem Schmiermittel, benötigen Sie für die Montage folgendes Werkzeug (nicht mit inbegriffen):

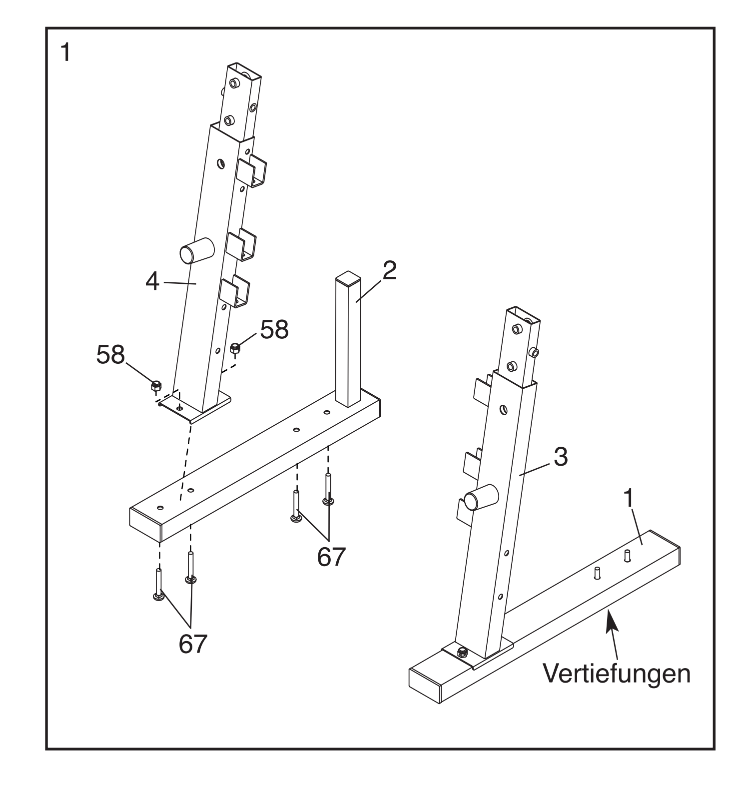
- **Zwei verstellbare Schlüsseln**
- **Einen Gummihammer**
- **Einen Schraubenzieher**
- **Einen Kreuzschraubenzieher**

Um sich die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, achten Sie darauf, dass Sie die umrandete Information oben verstehen. Um die kleinen Montageteile identifizieren zu können, benutzen Sie bitte das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.**

Führen Sie vier M10 x 50mm Schrauben mit Vierkantansatz (67) nach oben in die rechte Stützstange (2) ein. Befestigen Sie die rechte Pfosten-Basis (4) mit zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) an die rechte Stützstange. **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit der linken Stützstange (1) und der linken Pfosten-Basis (3). Anmerkung: Die Vertiefungen um den Löchern der linken Stützstange müssen sich an der Unterseite befinden.



2. Befestigen Sie die Querstange (5) mit zwei M10 x 93mm Schrauben (66), zwei M10 Scheiben (43), und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) an der linken Pfosten-Basis (3). Ziehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil nocht nicht fest an.

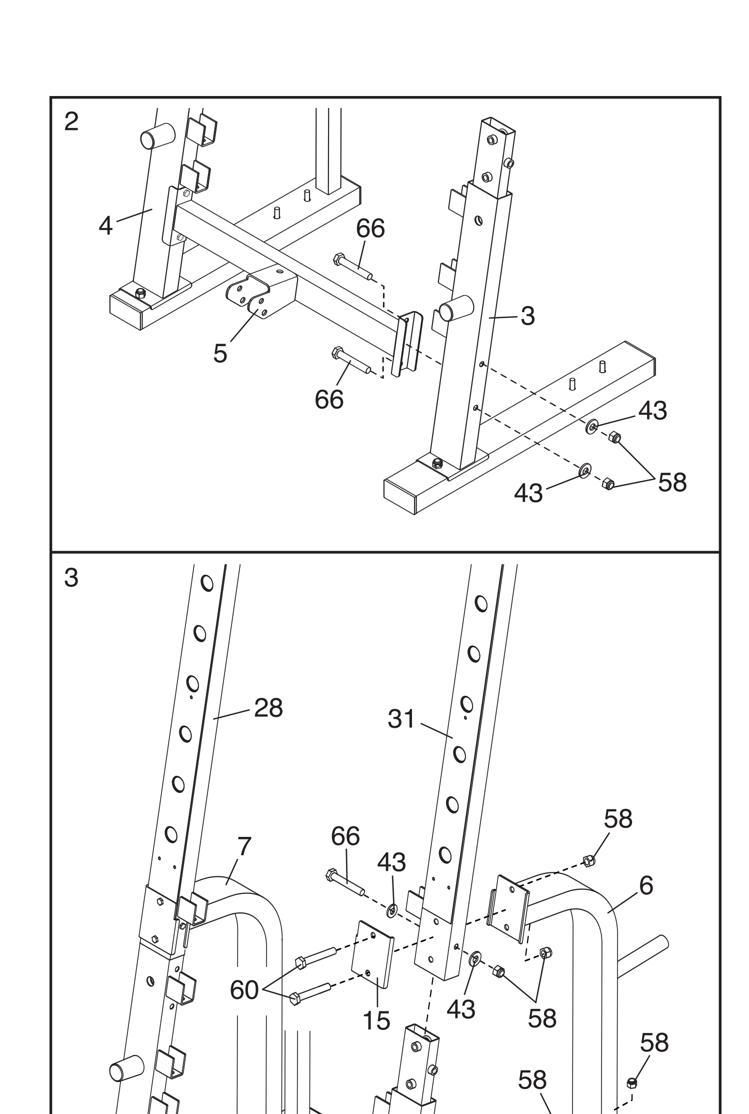
   Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Pfosten-Basis (4).

3. Geben Sie den linken Pfosten (31) auf der linken Pfosten-Basis (3).

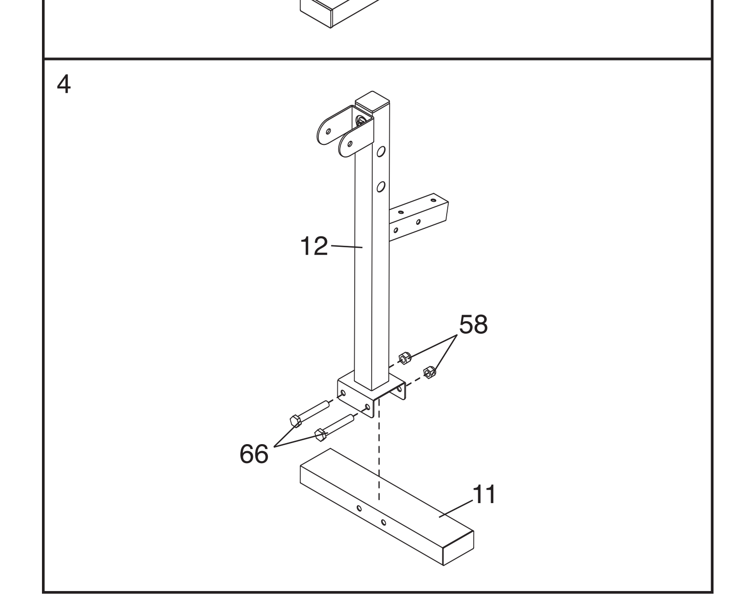
   Befestigen Sie die linke hintere Stütze (6) mit der gezeigten M10 x 50mm Schraube mit Vierkantansatz (67) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) an die linke Stützstange (1). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

   Befestigen Sie die linke hintere Stütze (6) und die linke Pfosten-Basis (3) mit zwei M10 x 58mm Schrauben (60), der linken Pfostenplatte (15) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) an den linken Pfosten (31). Schließen Sie die Montage der linken hinteren Stütze mit der Befestigung einer M10 x 93mm Schraube (66), zwei M10 Scheiben (43) und einer M10 Mutter (58) ab. **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**

   Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Pfosten (28) und der rechten hinteren Stütze (7).

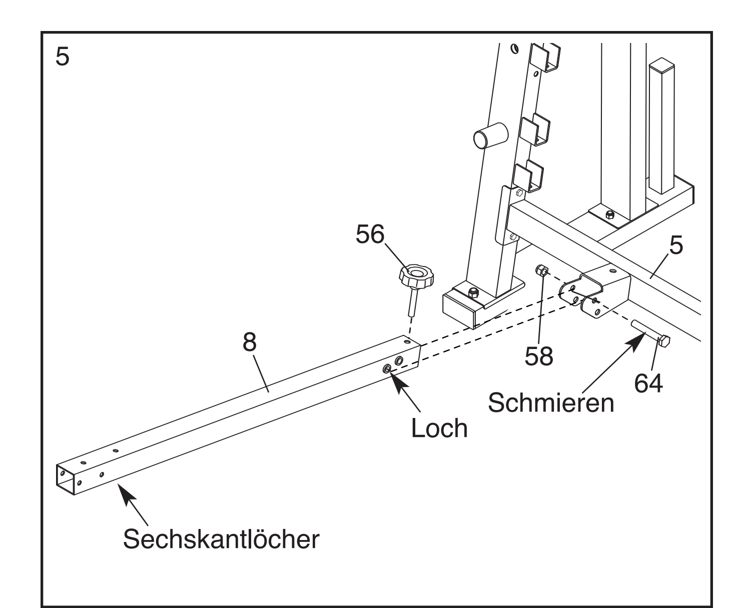


4. Befestigen Sie das Vorderbein (12) mit zwei M10 x 93mm Schrauben (66) und zwei M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) an die vordere Stützstange (11). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**



5. Richten Sie den Rahmen (8) so aus, dass sich die Sechskantlöcher auf der Unterseite befinden. Geben Sie dann eine kleine Menge des mitgelieferten Schmiermittels an eine M10 x 72mm Schraube (64). Befestigen Sie den Rahmen mit einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (58) an die Querstange (5). **Ziehen Sie die Muttern mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an; der Bankrahmen muss sich leicht drehen können.**

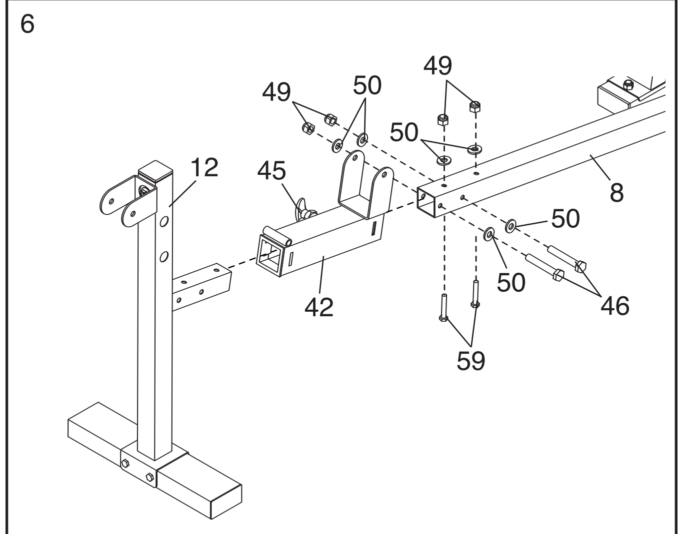
   Drehen Sie einen Beincurler-Knopf (56) fest in die Querstange (5) und den Rahmen (8).



6. Drehen Sie den T-Griff (45) in die Sitzhalterung (42).

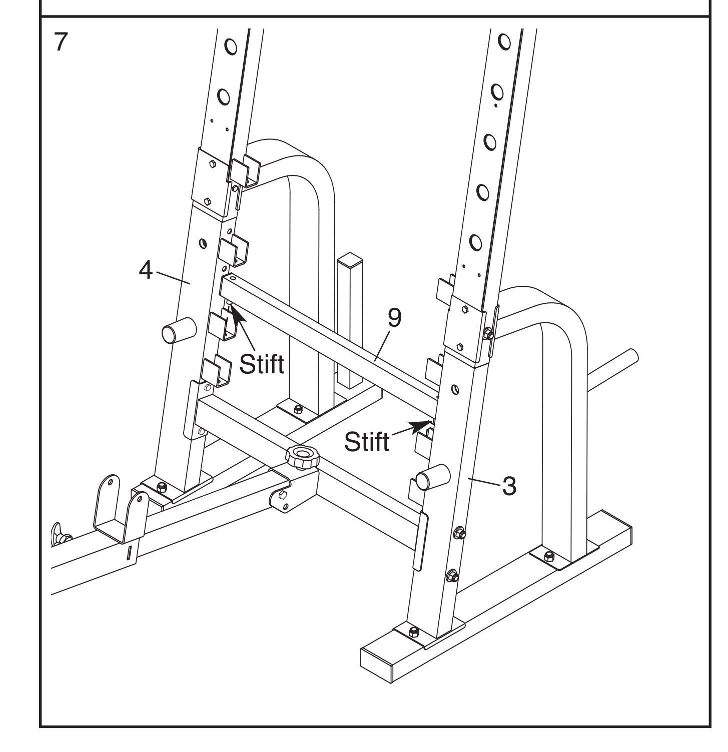
   Ziehen Sie den T-Griff (45) soweit wie möglich heraus und schieben Sie die Sitzhalterung (42) auf den Rahmen (8).

   Befestigen Sie das Vorderbein (12) mit zwei M8 x 52mm Schrauben (59), zwei M8 x 58mm Schrauben (46), sechs M8 Scheiben (50), und vier M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (49). **Drehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest an.**



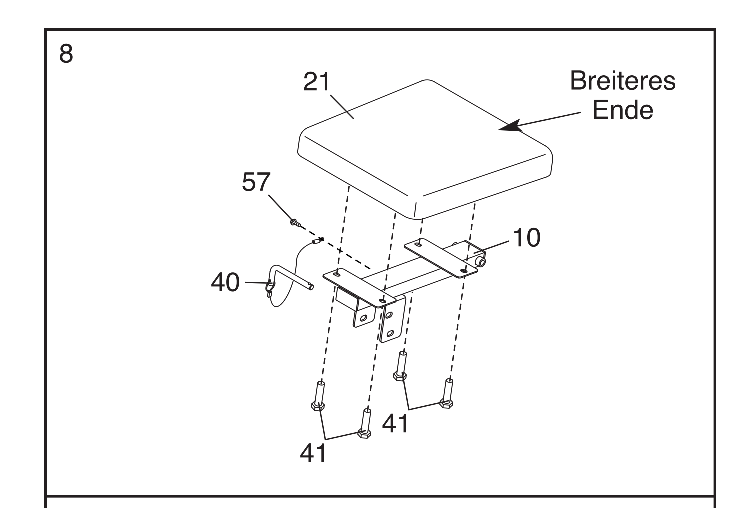
7. Stecken Sie die Stifte der Höheneinstellstange (9) in gegenüberliegende Klammern an der linken und rechten Pfosten-Basis (3, 4).

   Ziehen Sie die M10 Muttern mit Nylon-Klemmteil (58) und die M8 Muttern mit Nylon-Klemmteil (49), benutzt in Schritte 1–6, fest an.

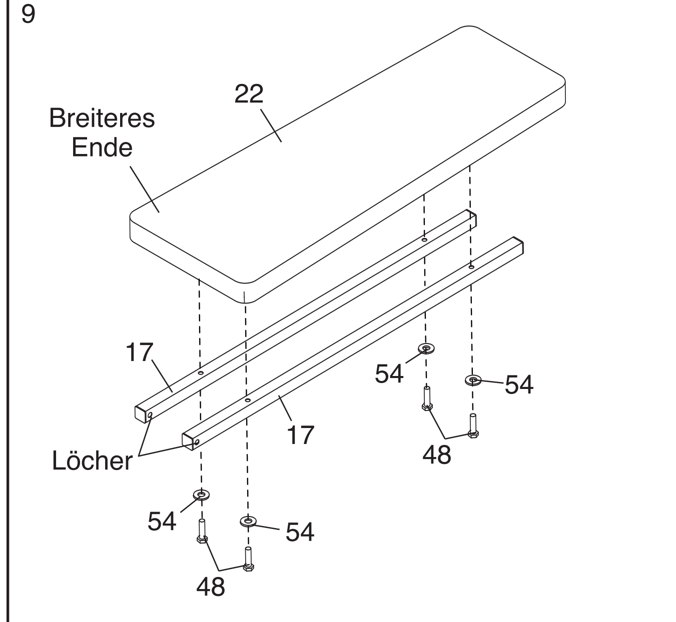


8. Befestigen Sie das Halteband am Stift des Sitzes (40) mit einer M4 x 16mm Schraube (57) am Sitzrahmen (10).

   Richten Sie den Sitz (21) wie gezeigt aus. Befestigen Sie den Sitz mit vier M6 x 16mm Schrauben (41) am Sitzrahmen (10).



9. Richten Sie die beiden Rückenlehnenrahmen (17) mit den Löchern und die Rückenlehne (22) mit dem breiteren Ende so aus wie in der Abbildung gezeigt. Befestigen Sie die Rückenlehne mit vier M6 x 40mm Schraben (48) und vier M6 Scheiben (59) am zwei Rückenlehnenrahmen. **Ziehen Sie die Schrauben nocht nicht fest an.**



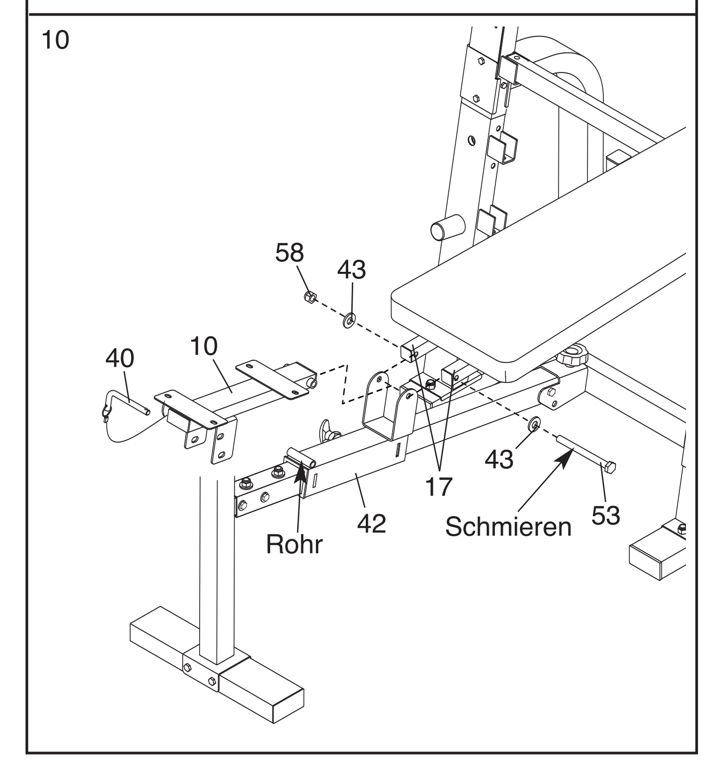


10. **Hinweis: Der Sitz (21 [siehe Schritt 8]) ist hier aus Gründen Übersichtlichkeit nicht abgebildet.**

    Schmieren Sie eine M10 x 145mm Schraube (53). Befestigen Sie den Sitzrahmen (10) und die Rückenlehnenrahmen (17) mit der Schraube, zwei M10 Scheiben (43) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (58) an die Sitzhalterung (42). **Ziehen Sie die Mutter mit Klemmteil nicht zu fest an. Der Sitzrahmen und die Rückenlehnenrahmen müssen leicht beweglich sein.**

    Führen Sie den Stift des Sitzes (40) durch den Sitzrahmen (10) und in das Rohr an der Sitzhalterung (42) ein.

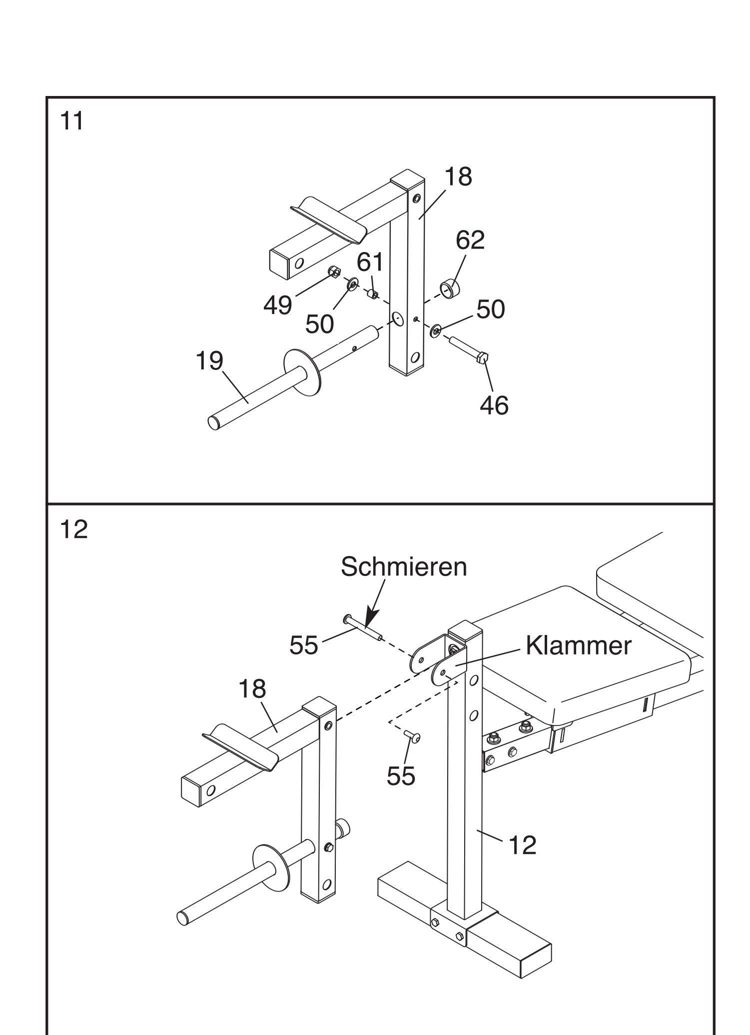
    Ziehen Sie die vier M6 x 40mm Schrauben (48) die in Schritt 9 benutzt wurden fest.



11. Bringen Sie nun die Gewichtsstange (19) mit der M8 x 58mm Schraube (46), zwei M8 Scheiben (50), den 12mm x 10mm Abstandshalter (61), und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (49) am Beinhebel (4).

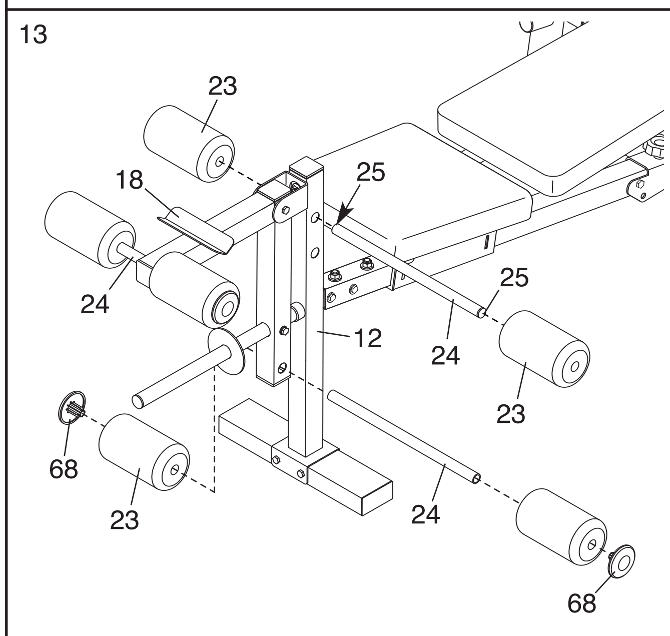
    Drücken Sie die 25mm runde Außenkappe (62) auf das Ende der Gewichtsstange (19).

12. Schmieren Sie den Stift des M10 x 57mm Bolzen-Sets (55). Befestigen Sie den Beinhebel (18) mit dem Bolzen-Set am Vorderbein (12). **Der Stift des Bolzen-Sets muss komplett durch die Klammer geführt werden. Ziehen Sie das Bolzen-Set nicht zu fest an; der Beinhebel muss leicht beweglich sein.**



13. Identifizieren Sie die Polsterstange (24), die über eine 19mm runde Innenkappe (25) an den Enden. Stecken Sie diese Polsterstange durch die Löcher am Vorderbein (12). Schieben Sie je einen Schaumstoffgriff (23) auf das Polsterrohr.

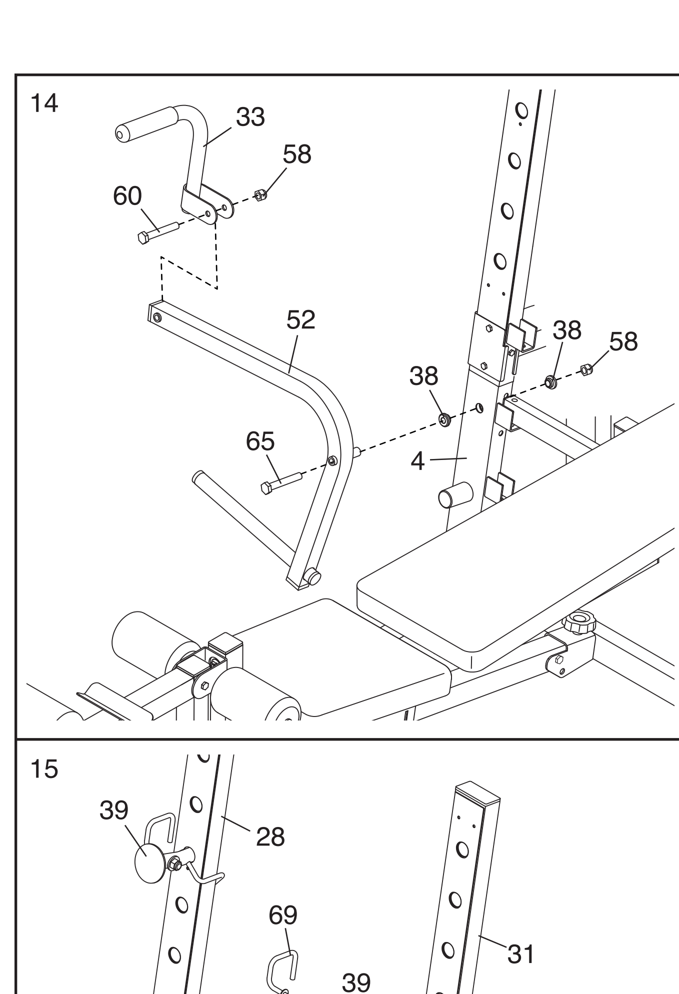
    Stecken Sie eine weitere Polsterstange (24) durch die Löcher im Beinhebel (18). Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (23) auf die Polsterstange und drücken Sie eine Polsterkappe (68) auf die Enden jedes Schaumstoffpolsters. **Wiederholen Sie den Vorgang mit der letzten Polsterstange (24).**



14. Befestigen Sie den rechten Schwingarm (52) mit einer M10 x 130mm Schraube (65), zwei 10mm Buchsen (38) und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (58) an der rechten Pfosten-Basis (4). **Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest; der Schwingarm muss leicht beweglich sein.**

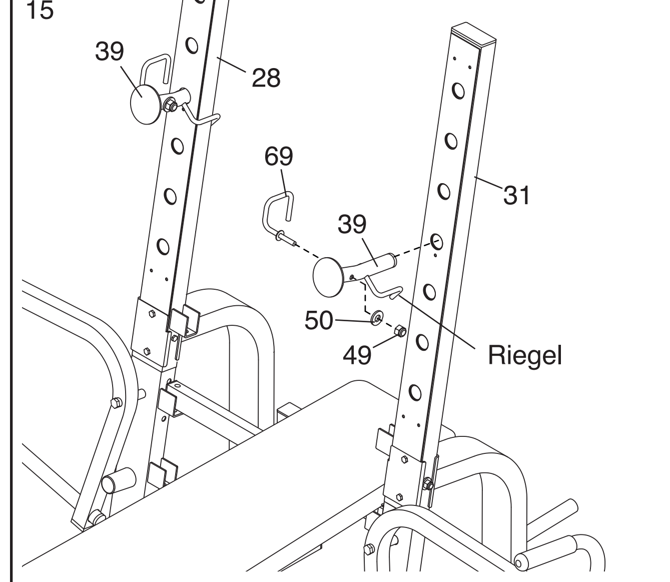
    Befestigen Sie den rechten Schwingarmgriff (33) mit einer M10 x 58mm Schraube (60) und einer M10 Mutter mit Nyon-Klemmteil (58) am rechten Schwingarm (52). **Ziehen Sie die Mutter mit Klemmteil nicht zu fest; der Schwingarmgriff muss leicht beweglich sein.**

    Wiederholen Sie diesen Vorgang an der anderen Seite der Hantelbank.

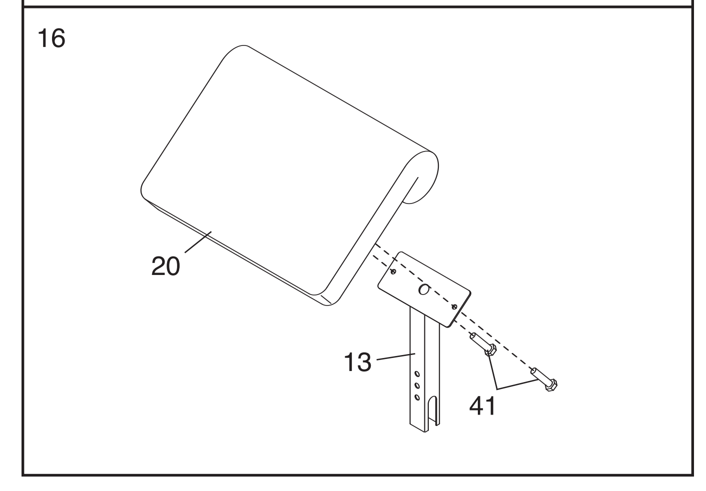


15. Schieben Sie eine Gewichtsablage (39) durch eines der Löcher des linken Pfostens (31) und klemmen Sie den Riegel am linken Pfosten fest. Geben Sie als nächstes einen Hantelhaken (69) durch die Gewichtsablage und befestigen Sie den Hantelhaken mit einer M8 Scheibe (50) und einer M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil (49).

    Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Gewichtsablage (39) und dem rechten Pfosten (28).



16. Befestigen Sie das Beincurler-Polster (20) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (41) an der Beincurler-Stange (13).



17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen. Die Verwendung der restlichen Teile ist auf der Seite unter EINSTELLUNG beschrieben.**

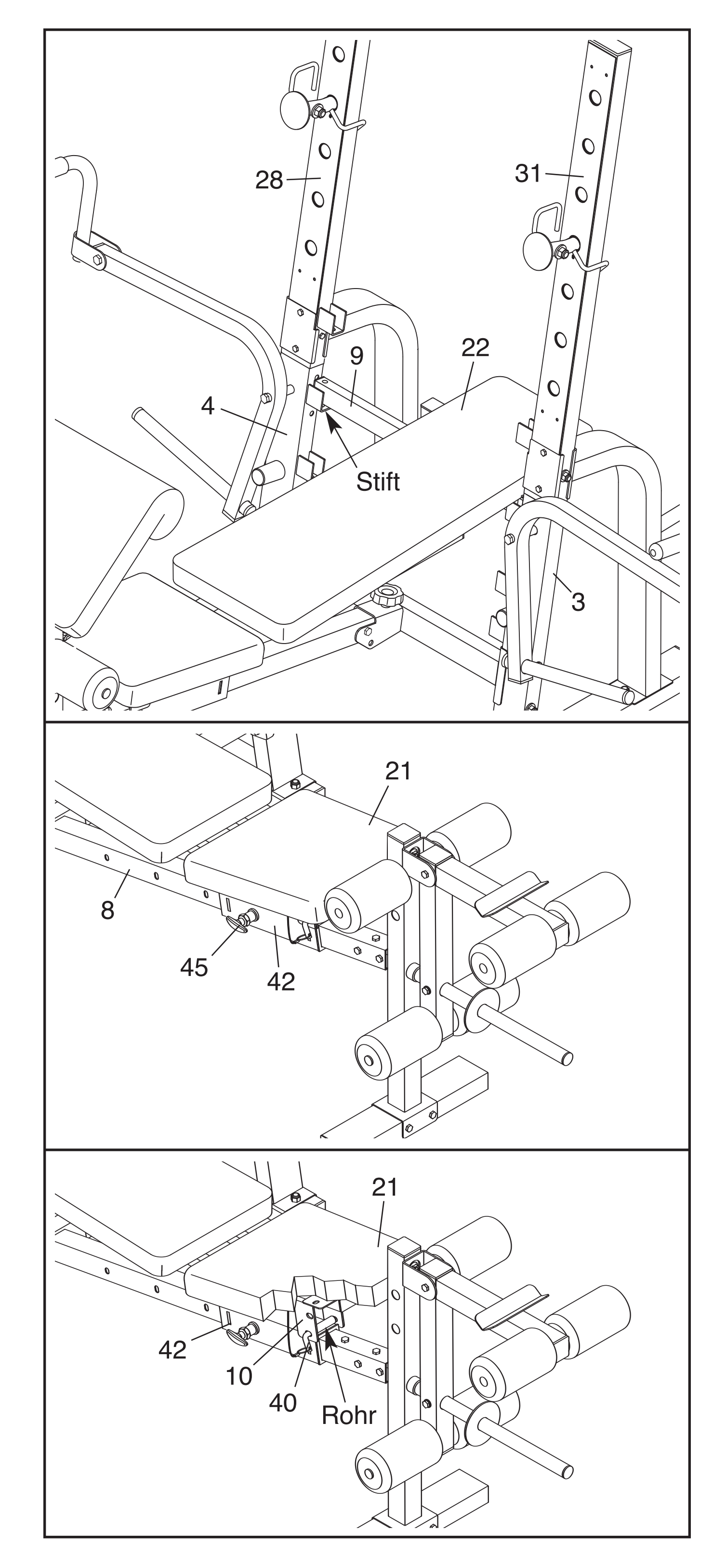
EINSTELLUNG

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Hantelbank verstellen kann. Beziehen Sie sich auf die beigelegten Trainingsrichtlinien, um die richtige Ausführung jeder Übung zu lernen.

Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Hantelbank benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN

Um die Position der Rückenlehne (22) einzustellen, bringen Sie zunächst die Sitzhalterung in die gewünschte Position (siehe DEN SITZ EINSTELLEN unten). Bringen Sie dann die Höheneinstellstange in die gewünschte Position. Die Stifte an der Höheneinstellstange müssen sich links und rechts in gegenüberliegenden Klammern an den beiden Pfosten-Basen (3, 4) oder den Pfosten (28,31) befinden. Setzen Sie nun die Rückenlehne auf die Höheneinstellstange.





DEN SITZ EINSTELLEN

Um den Sitz (21) zu verstellen, lösen Sie den T-Griff (45) und ziehen Sie ihn so weit wie möglich heraus. Schieben Sie die Sitzhalterung (42) in die gewünschte Position und lassen Sie den T-Griff im Rahmen (8) einrasten. Ziehen Sie den T-Griff dann wieder fest.

DEN SITZRAHMEN EINSTELLEN

Um den Winkel des Sitzes (21) einzustellen, entfernen Sie den Stift des Sitzes (40) und stecken Sie ihn in das andere Loch des Sitzrahmens (10) und das Rohr an der Sitzhalterung (42).

DIE BEINCURLER-STANGE BEFESTIGEN

Entfernen Sie die 45mm quadratische Innenkappe (34) vom Vorderbein (12). Führen Sie die Beincurler-Stange (13) in das Vorderbein ein und richten Sie die Stange so aus, dass sich die Löcher beider Teile auf einer Höhe befinden. Sichern Sie die Beincurler-Stange mit dem Beincurler-Knopf (56). **Ziehen Sie den Beincurler-Knopf richtig fest.**

DIE BEINCURLER-STANGE LAGERN

Wenn Sie Übungen ausführen, bei denen Sie das Beincurler-Polster (20) nicht benötigen, entfernen Sie die Beincurler-Stange (13) vom Vorderbein (12) und stecken Sie sie zur Aufbewahrung auf die dafür vorgesehene Stange an der rechten Stützstange (2). Drücken Sie die 45mm quadratische Innenkappe (nicht abgebildet) in das Vorderbein (nicht abgebildet).

MEHR GEWICHTE AUF DEN BEINHEBEL LEGEN

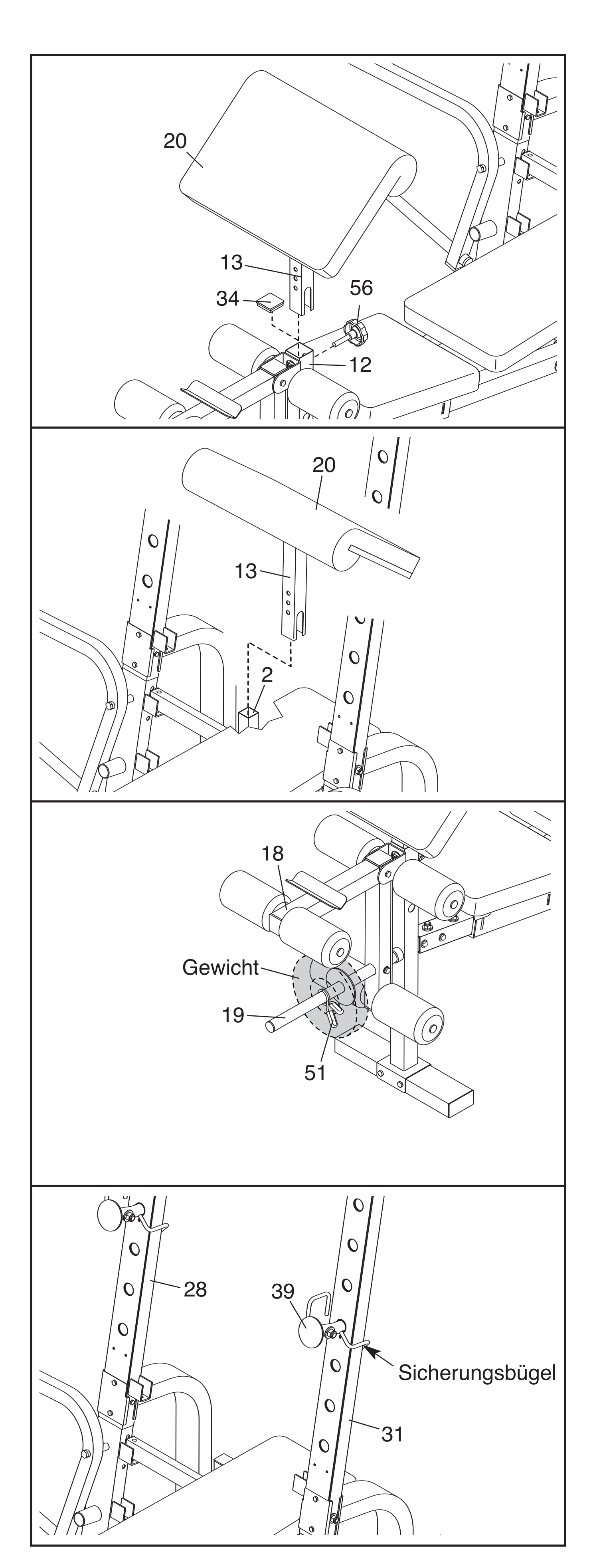
Um den Beinhebel (18) zu benutzen, schieben Sie die gewünschte Anzahl an Gewichten (nicht inbegriffen) auf die Gewichtsstange (19). Sichern Sie die Gewichte mit einem Federklipp (51).

⚠WARNUNG: Stellen Sie nicht mehr als 68 kg auf die Gewichtsstange (19). Sichern Sie die Gewichte mit Federklipps (51).

HANTELABLAGEN

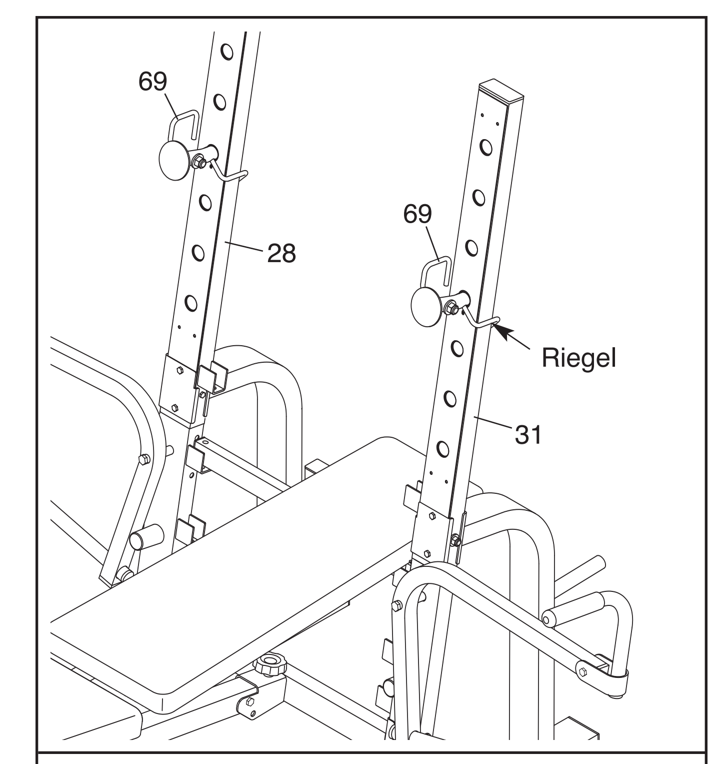
Um eine Hantel (nicht mit inbegriffen) mit der Hantelbank zu verwenden, bringen Sie zunächst die Hantelablagen in die richtige Höhe, um die Übung auszuführen. Drehen Sie die Sicherungsbügel um die Pfosten (28, 31), damit sie festgehalten sind.

⚠ACHTUNG: Stellen Sie immer beide Hantelablagen (39) auf die gleiche Höhe ein. Die Sicherungsbügel müssen richtig um die Pfosten (28, 31) gelegt und festgehalten sein, bevor eine Hantel aufgelegt wird.



BENUTZUNG DER HANTELHAKEN

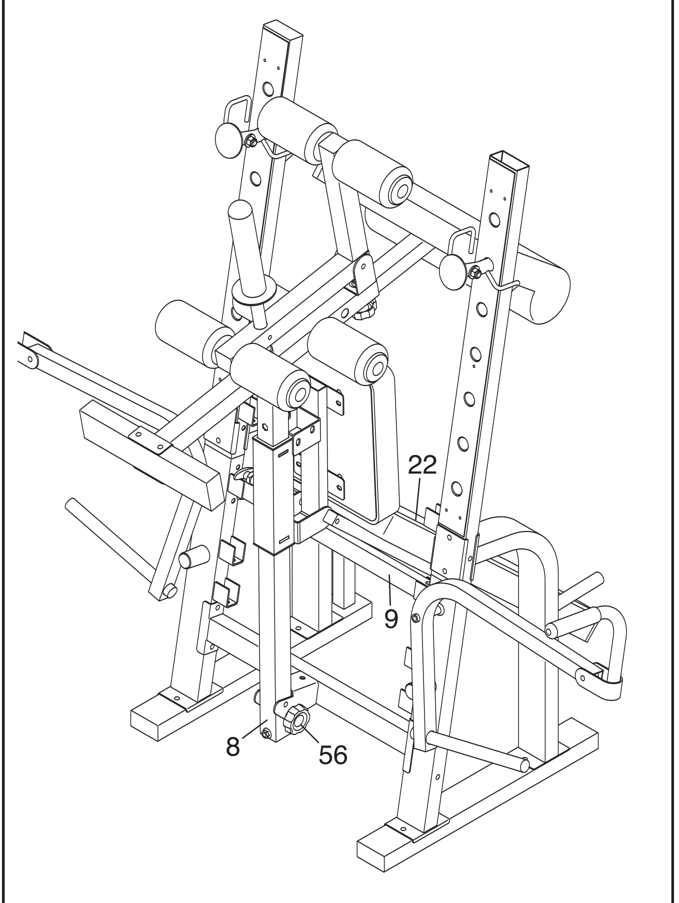
Um die Gewichte zu wechseln während die Hantel (nicht beinhaltet) auf dem rechten und linken Pfosten (28, 31) aufliegt, sichern Sie die Hantel mit den Hantelhaken (69). Dabei dreht man die Hantelhaken über die Hantel. Dadurch verringert man die Chance, dass die Hantel während des Wechsels auf einer Seite nach unten kippt.



DIE HANTELBANK LAGERN

Bringen Sie die Rückenlehne (22) und die Höheneinstellstange in die gezeigte Position (siehe DIE RÜCKENLEHNE EINSTELLEN auf Seite 12).

Entfernen Sie den in der angezeigten Beincurler-Knopf (56) und bringen Sie den Rahmen (8) in senkrechte Stellung. Führen Sie dann den Beincurler-Knopf an der gezeigten Stelle wieder ein.



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf der folgenden Seite um die Namen der Muskeln zu finden.

Die Wiederholungen jedes Sets sollten gleichmäßig und ohne Pause durch geführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung soll nur halb so lang sein wie die Rückkkehr in die Ausgangposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie nach jedem Set 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang nach jedem Set bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden nach jedem Set bei Training zur Gewichtabnahme.

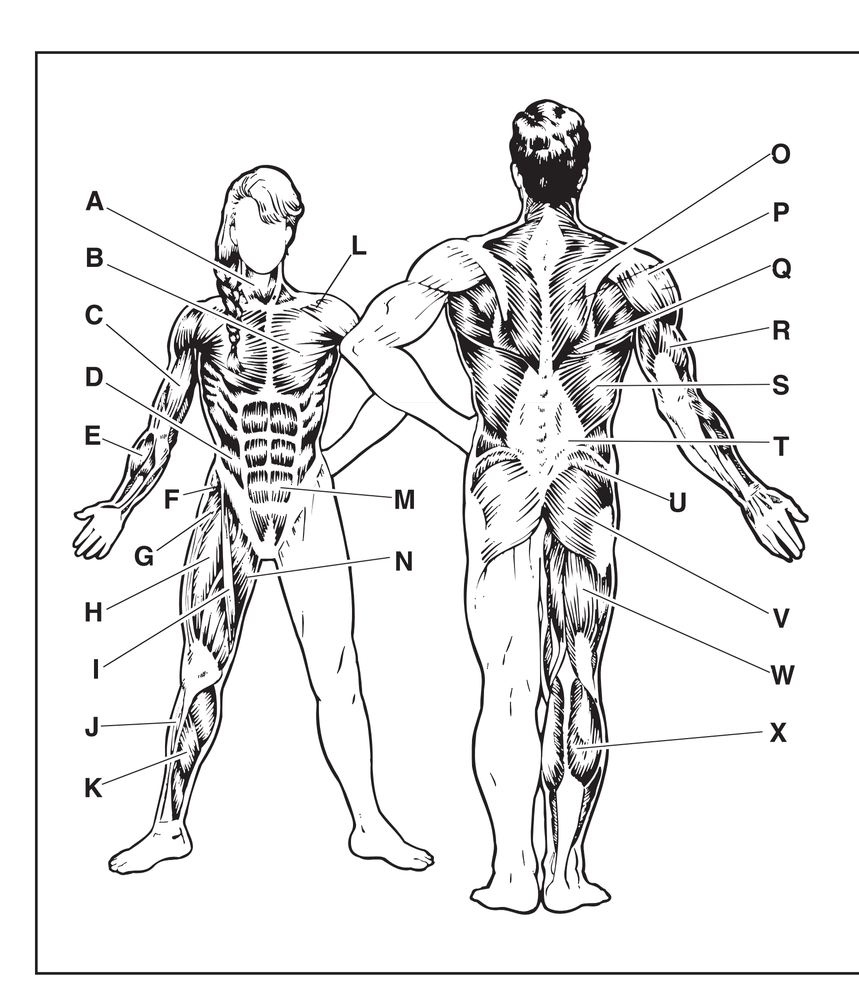
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE1926.0

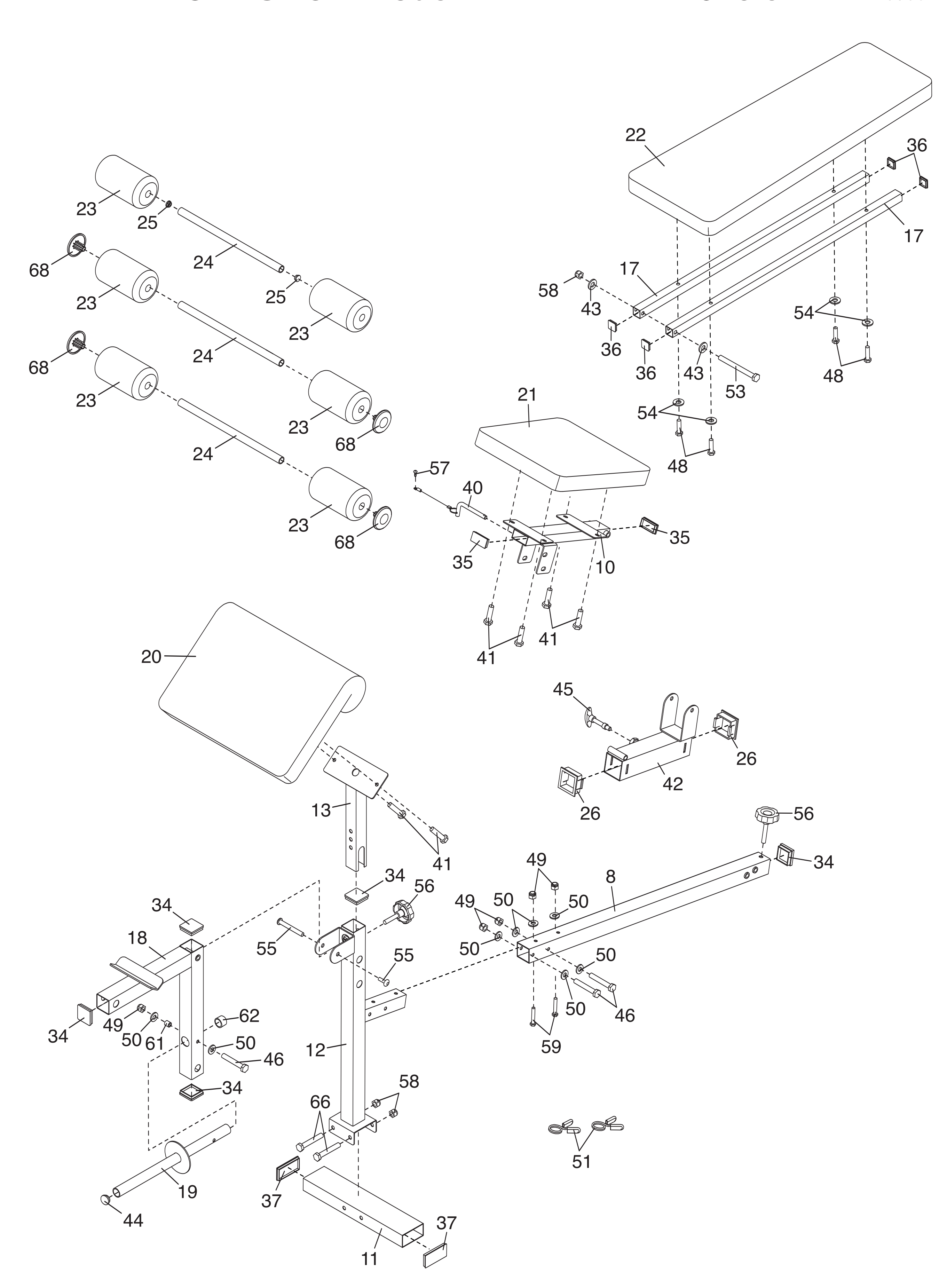
R0906A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Linke Stützstange
2	1	Rechte Stützstange
3	1	Linke Pfosten-Basis
4	1	Rechte Pfosten-Basis
5	1	Querstange
6	1	Linke hintere Stützstange
7	1	Rechte hintere Stützstange
8	1	Rahmen
9	1	Höheneinstellstange
10	1	Sitzrahmen
11	1	Vordere Stützstange
12	1	Vorderbein
13	1	Beincurler-Stange
14	1	Linker Schwingarm
15	1	Llinke Pfostenplatte
16	2	Pfostenabdeckung
17	2	Rückenlehnerahmen
18	1	Beinhebel
19	1	Gewichtsstange
20	1	Beincurler-Polster
21	1	Sitz
22	1	Rückenlehne
23	6	Schaumstoffpolster
24	3	Polsterrohr
25	2	19mm runde Innenkappe
26	2	Quadratische Buchse
27	1	Rechte Pfostenplatte
28	1	Rechter Pfosten
29	1	Linker Schwingarmgriff
30	2	Handgriff
31	1	Linker Pfosten
32	2	25mm x 40mm Innenkappe
33	1	Rechter Schwingarmgriff
34	5	45mm quadratische Innenkappe
35	2	25mm x 50mm Innenkappe
36	4	25mm quadratische Innenkappe
37	8	38mm x 75mm Innenkappe
38	4	10mm Buchse
39	2	Hantelablage
40	1	Stift des Sitzes
41	6	M6 x 16mm Schraube
42	1	Sitzhalterung
43	10	M10 Unterlegscheibe
44	10	25mm runde Innenkappe
45	1	T-Griff
46	3	M8 x 58mm Schraube
47	2	Stoßdämpfer
48	4	M6 x 40mm Schraube
49	7	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
50	10	M8 Scheibe
51	2	Federklipp
52	1	Rechter Schwingarm
53	1	M10 x 145mm Schraube
54	4	M6 Scheibe
55	1	M10 x 57mm Bolzen-Satz
56	2	Beincurler-Knopf
57	11	M4 x 16mm Blechschraube
58	26	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
59	2	M8 x 52mm Schraube
60	6	M10 x 58mm Schraube
61	1	12mm x 10mm Abstandshalter
62	1	25mm runde Außenkappe
63	5	32mm quadratische Innenkappe
64	1	M10 x 72mm Schraube
65	2	M10 x 130 mm Schraube
66	8	M10 x 93mm Schraube
67	8	M10 x 50mm Schraube mit Vierkantansatz
68	4	Polsterkappe
69	2	Hantelhaken
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsplakat
#	1	Schmiermittel
#	2	Inbusschlüssel

Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

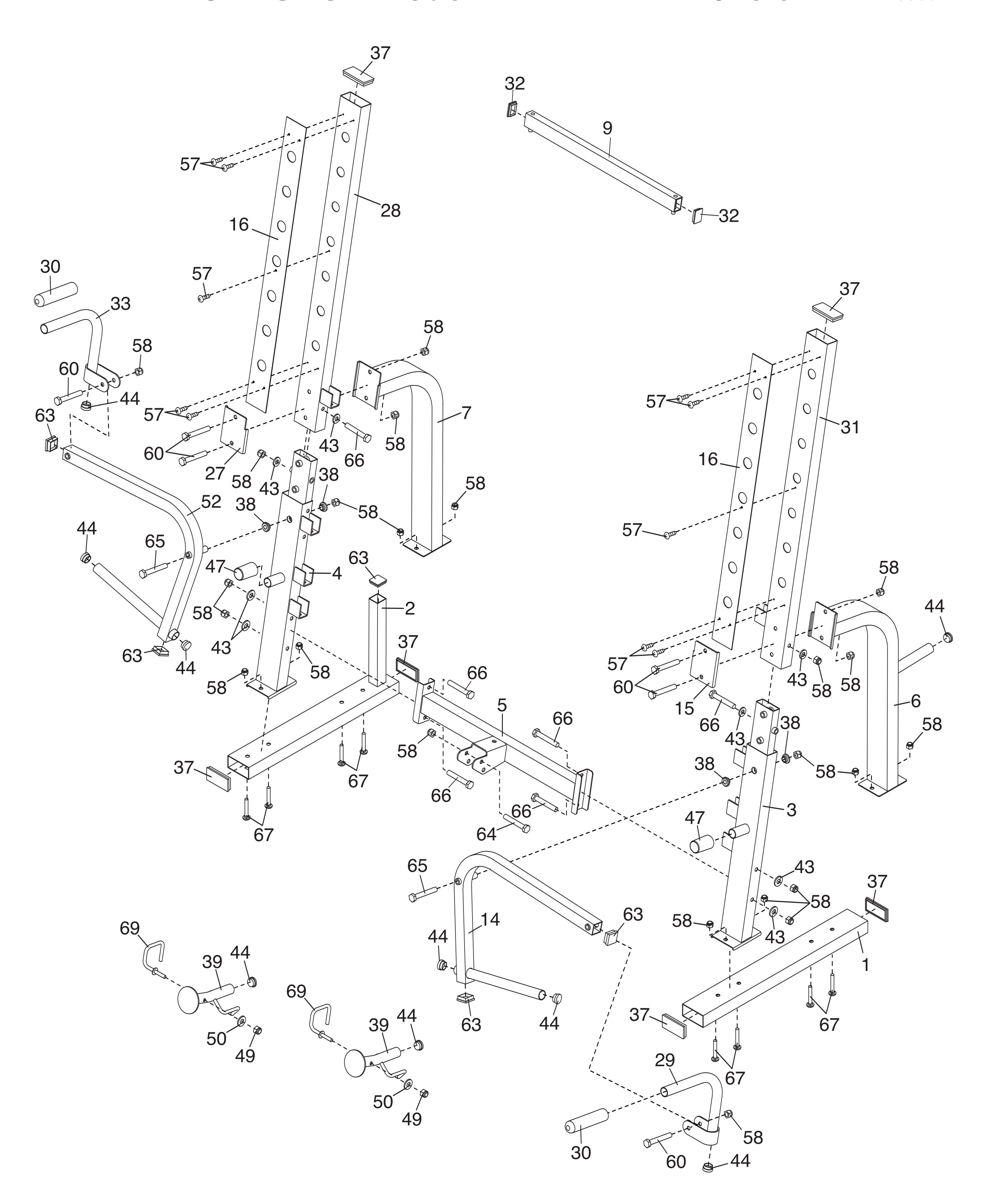
DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE1926.0

R0906A



DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE1926.0

R0906A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:
AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
50354 Hürth
Deutschland (DE)

01805 231 244

Fax: 01805 231 243
Service-Telefonanrufe von außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVBE1926.0)
- den Namen des Produktes (WEIDER PRO 330 Hantelbank)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des/der Ersatzteile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICH-NUNG auf Seiten 17–19)

Teile Nr. 241158 R0906A